

LE SOMMEIL DU NOUVEAU-NÉ

Une question de maturité neurologique

- À la naissance, le sommeil est influencé par l'âge gestationnel et la maturation neurologique
- Certains changements peuvent affecter le sommeil
- Durant la première année, le développement du cerveau permet une augmentation des périodes d'éveil
- Éventuellement, l'enfant aura la capacité d'enchaîner plusieurs cycles de sommeil



Comment aider?

- Ajuster votre sommeil à celui du bébé
- Allaiter favorise l'endormissement
- Une routine du coucher sécurise l'enfant
- Dormir dans la même chambre permet de rassurer bébé et d'éviter d'aller dans une autre pièce pour aller le chercher